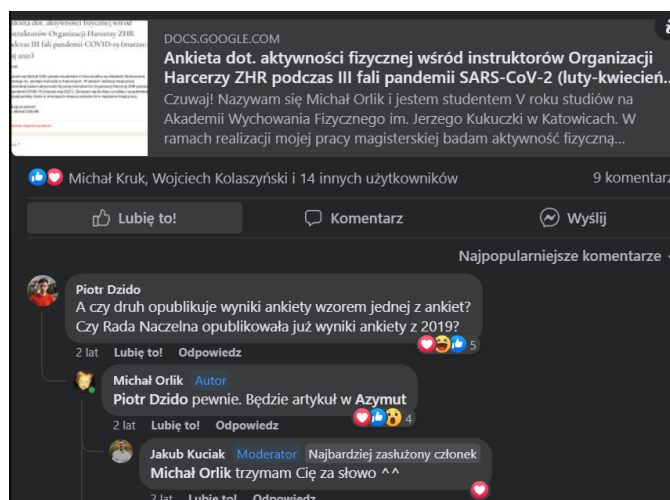


38 w 2023 (448)

Jak to było z naszą „covidową” aktywnością fizyczną?

Data publikacji: 23.10.2023 / Autor: Michał Orlik

Był 18 września 2021 roku, kiedy poprosiłem Szanowne grono instruktorskie, zrzeszone na mojej ulubionej facebookowej grupie „Instruktorzy OH-y ZHR – grupa nieformalna” o uzupełnienie ankiety do mojej pracy magisterskiej badającej aktywność fizyczną instruktorów Organizacji Harcerzy ZHR podczas III fali pandemii COVID-19. W jednym z komentarzy padła wtedy obietnica napisania artykułu podsumowującego wyniki mojej pracy, więc dwa lata i jeden dzień po publikacji tamtego posta piszę ten tekst. Tak więc, drogi Kuciaku – na słowie harcerza polegaj jak na Zawiszy. ☐



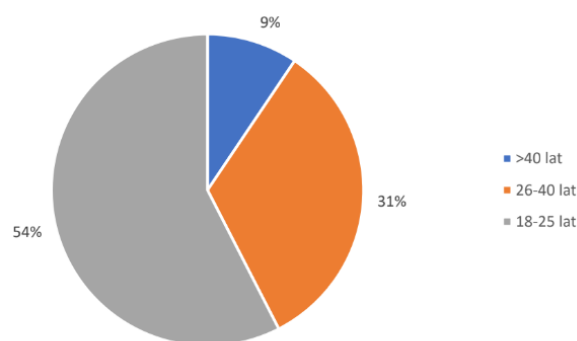
Dlaczego potrzebowałem, żeby jak najwięcej osób wypełniło tę ankietę? Odpowiedź jest chyba jasna – praca magisterska, równoznaczna z ostatecznym ukończeniem studiów i uzyskaniem dyplomu. Zostanie „magistrem od fikołków” (bo tak żartobliwie określa się absolwentów kierunku Wychowanie Fizyczne) było zarówno moim marzeniem, jak i celem odkąd w 2016 roku rozpocząłem swoją przygodę ze szkolnictwem wyższym. Ostatecznie, po prawie 7 latach, ten plan udało się zrealizować i kto wie, czy kiedyś nie spotkacie mnie na sali gimnastycznej w którejś z polskich szkół w naszym pięknym kraju.

Jeden przyświecał mi cel

Przechodząc jednak do rzeczy – celem przeprowadzonych przeze mnie badań było określenie poziomu aktywności fizycznej instruktorów Organizacji Harcerzy ZHR podczas III fali pandemii COVID-19 (marzec-maj 2021 roku), a także znalezienie kluczowych czynników uniemożliwiających podejmowanie aktywności fizycznej przez instruktorów w tym okresie. Decyzja o wyborze tej problematyki została podjęta ze względu na motywy osobiste, takie jak dość dobra znajomość samej grupy badanej i specyfiki ruchu harcerskiego, a także powszechności podejmowania dodatkowej aktywności fizycznej w dzisiejszym świecie i specyfiki trudnego dla całej ludzkości doświadczenia pandemii COVID-19. Dodatkowo, w celu złapania pewnego punktu odniesienia, analizowałem naszą instruktorską aktywność fizyczną na krótko przed wybuchem pandemii COVID-19. Na potrzeby prowadzonych badań przygotowałem kwestionariusz ankiety, który zawierał łącznie 21 pytań. Ostatecznie ankietę wypełniło 114 instruktorów Organizacji Harcerzy, co stanowi między 10 a 20 % liczby wszystkich instruktorów. W związku z tym można śmiało powiedzieć, że grupa badana była całkiem reprezentatywna.

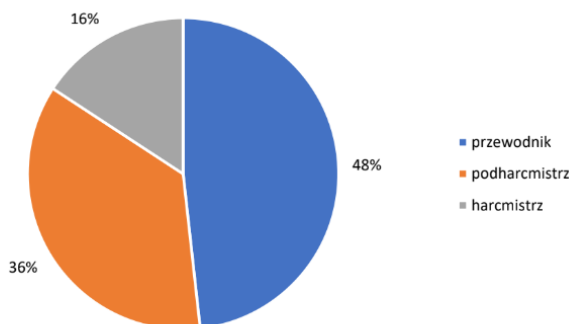
A jak to wyglądało z podziałem na stopnie, wiek i stan cywilny instruktorów?* Na to pytanie niech odpowiedzą poniższe grafiki:

* W tzw. metryczce znajdowało się również kilka innych pytań, ale te odpowiedzi były kluczowe w kontekście założonych hipotez badawczych.



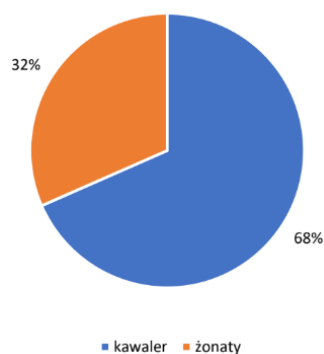
Podział badanych ze względu na wiek.

Źródło: opracowanie własne.



Podział badanych ze względu na posiadany stopień instruktorski.

Źródło: opracowanie własne.



Podział badanych ze względu na stan cywilny.

Źródło: opracowanie własne.

Jakie były założenia?

W celu zrealizowania postawionego na początku celu, postanowiłem zadać cztery pytania badawcze i do każdego z nich sformułować pewną hipotezę:

1. **Zależność poziomu aktywności fizycznej od stopnia instruktorskiego**

Pytanie badawcze: Czy aktywność fizyczna na krótko przed wybuchem pandemii COVID-19 oraz podczas III fali pandemii COVID-19 różniła się w zależności od stopnia badanych instruktorów?

Hipoteza: Instruktorzy w stopniu przewodnika charakteryzowali się większą aktywnością fizyczną od instruktorów w stopniu podharcmistra oraz harcmistrza zarówno na krótko przed wybuchem pandemii COVID-19 oraz podczas III fali pandemii COVID-19.

2. **Zależność aktywności fizycznej od stanu cywilnego**

Pytanie badawcze: Czy stan cywilny badanych instruktorów miał wpływ na poziom ich aktywności fizycznej na krótko przed wybuchem pandemii COVID-19 oraz podczas III fali pandemii COVID-19?

Hipoteza: Żonaci instruktorzy charakteryzowali się mniejszą aktywnością fizyczną zarówno na krótko przed wybuchem pandemii COVID-19 jak i podczas III fali pandemii COVID-19.

3. Zależność poziomu aktywności fizycznej od wieku.

Pytanie badawcze: Czy wiek badanych instruktorów miał wpływ na poziom ich aktywności fizycznej na krótko przed wybuchem pandemii COVID-19 jak i podczas III fali pandemii COVID-19?

Hipoteza: Instruktorzy poniżej 25 roku życia charakteryzowali się większą aktywnością fizyczną od instruktorów powyżej 25 roku życia zarówno na krótko przed wybuchem pandemii COVID-19 jak i podczas III fali pandemii COVID-19.

4. Najbardziej problematyczne czynniki w kontekście podejmowania aktywności fizycznej podczas III fali pandemii COVID-19

Pytanie badawcze: Jakie czynniki były dla badanych instruktorów najbardziej problematyczne w kontekście podejmowania aktywności fizycznej podczas III fali pandemii COVID-19?

Hipoteza: Stresująca sytuacja życiowa, problemy zdrowotne oraz nadmiar obowiązków prywatnych były dla instruktorów Organizacji Harcerzy ZHR najbardziej problematycznymi czynnikami uniemożliwiającymi podejmowanie aktywności fizycznej podczas III fali pandemii COVID-19.

Czego się dowiedzieliśmy?

Po NIESAMOWICIE wnikliwej analizie uzyskanych odpowiedzi (pisanie pracy zajęło mi prawie 2 lata, nie pytajcie proszę dlaczego), koniec końców udało się uzyskać odpowiedzi na zadane pytania. Na wspomnienie zasługuje tutaj fakt, że w swoich wynikach nie uwzględniłem instruktorów niepodjęujących zarówno na krótko przed wybuchem pandemii jak i w trakcie jej III fali żadnej aktywności fizycznej. Takich osób było odpowiednio 9 oraz 16.

Mocno się zdziwiłem, kiedy okazało się, że wszystkie założone przeze mnie hipotezy należy po prostu odrzucić ze względu na zbyt małe różnice w podejmowaniu aktywności fizycznej zarówno przed, jak i w trakcie III fali pandemii COVID-19 w zależności od wieku, stanu cywilnego i stopnia instruktorskiego. Również założenie najbardziej problematycznych czynników w kontekście podejmowania aktywności

fizycznej w trakcie III fali pandemii było delikatnie mówiąc nietrafione – okazało się bowiem, że były nimi brak motywacji, brak partnerów do wspólnych ćwiczeń i nadmiar obowiązków prywatnych, który jako jedyny znalazł swoje miejsce w sformułowanej hipotezie.

No i co w związku z powyższym? Wydaje mi się, że można z tego wysnuć całkiem ciekawe wnioski:

- Odrzucenie hipotezy o zależności poziomu aktywności od stopnia instruktorskiego dobrze świadczy o naszym gronie instruktorskim, ponieważ oznacza to, że instruktorzy nie osiadają na laurach i mimo posiadania wyższego stopnia nadal podejmują pracę nad sobą w zakresie aktywności fizycznej. Instruktorzy w stopniu przewodnika jako grupa wykazywali się największą aktywnością fizyczną na krótko przed wybuchem pandemii COVID-19, jednak nie odbiegało to znacząco od instruktorów posiadających pozostałe dwa stopnie. Należy również wspomnieć, że podczas III fali pandemii COVID-19 instruktorzy w stopniu podharcymistrza podejmowali aktywność fizyczną na tym samym poziomie, na jakim robili to instruktorzy w stopniu przewodnika.
- Mimo większej liczby obowiązków, jaką niesie za sobą zawarcie związku małżeńskiego, aktywność fizyczna instruktorów drastycznie nie spada. Na uwagę zasługuje fakt, że większy odsetek żonatych instruktorów podejmował aktywność fizyczną 5 lub więcej dni w tygodniu na krótko przed wybuchem pandemii COVID-19.
- Wypracowane w młodym wieku nawyki znajdują swoje odzwierciedlenie również w dorosłym życiu, kiedy czasu na podejmowanie aktywności fizycznej jest mniej. Warto tutaj wspomnieć, że największy odsetek instruktorów podejmujących minimum 30 minutową aktywność fizyczną na krótko przed wybuchem pandemii COVID-19 zanotowała grupa powyżej 40 roku życia, będąc jednocześnie bardziej aktywna od grupy 26-40 lat zarówno na krótko przed wybuchem pandemii, jak i w trakcie III fali.
- Nieco martwiące jest to, że jednym z najbardziej problematycznych czynników w kontekście podejmowania aktywności fizycznej był brak motywacji. Odnosząc się bezpośrednio do założeń metody harcerskiej, ze szczególnym uwzględnieniem roli przykładu własnego w procesie wychowawczym, można oczekiwać, że instruktorzy harcerscy powinni wykazywać się wysoką motywacją w zakresie pracy nad sobą i skutecznie motywować do tego swoich wychowanków.

A jak się ma nasza instruktorska aktywność fizyczna do reszty społeczeństwa?

W trakcie tworzenia pracy udało mi się znaleźć kilka pozycji, które były pomocne w uzyskaniu odpowiedzi na to pytanie. Opracowanie **Multisport Index 2022** pokazuje, że w 2021 roku aż 27 % Polaków nie podejmowało żadnej aktywności fizycznej, a kolejne 16 % podejmowało ją rzadziej niż raz w miesiącu lub 1 do 3 razy w miesiącu. Jeśli chodzi natomiast o instruktorów Organizacji Harcerzy ZHR to zaledwie 14 % z nich nie podejmowało aktywności fizycznej w trakcie III fali pandemii COVID-19, która również miała miejsce w 2021 roku. To samo opracowanie stwierdza również, że zaledwie 41 % Polaków w grupie wiekowej od 18 do 64 lat wypełnia podstawowe zalecenia WHO, które obejmują podejmowanie co najmniej 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej w tygodniu. Biorąc pod uwagę popularne zalecenie WHO 3x30x130 oznaczające konieczność podejmowania aktywności minimum 3 razy w tygodniu, minimum 30 minut, utrzymując jednocześnie tętno minimum 130 uderzeń na minutę i analizując wyniki badania można stwierdzić, że nieco ponad 40 % instruktorów spełnia powyższe wymogi – jest to więc liczba zbliżona do średniej krajowej.

Raport **Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej 2021** porusza również przyczyny nieuczestniczenia członków gospodarstw domowych w zajęciach sportowych lub rekreacji. Jako główne przyczyny podano brak wolnego czasu, brak zainteresowania i chęci oraz wiek, w związku z czym możemy stwierdzić, że przyczyny były porównywalne z czynnikami, które były problematyczne również dla grona instruktorskiego.

Badania **Uniwersytetu Wrocławskiego (Mucha i Mucha 2021)** mówią z kolei, że pandemia COVID-19 zmniejszyła częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej w czasie pandemii łącznie dla 60 % badanych mężczyzn. Porównując aktywność fizyczną instruktorów na krótko przed wybuchem pandemii z aktywnością podczas jej III fali można zaobserwować podobną tendencję – instruktorzy podejmowali wtedy aktywność fizyczną zdecydowanie rzadziej, niż robili to na krótko przed wybuchem pandemii COVID-19.

Co z tym dalej zrobić?

Przeprowadzone badania wykazały też, że pomimo trudności wynikających z ograniczeń i restrykcji, kontynuowaliśmy swoją aktywność fizyczną, skutecznie adaptując się do zmieniających się warunków. Dodatkowo wydaje mi się, że władze naszej organizacji powinny intensywnie dyskutować i tworzyć narzędzia, które zachęcą instruktorów do prowadzenia aktywnego trybu życia i pokazywania takiej postawy zarówno swoim wychowankom, jak i reszcie społeczeństwa – wciąż

istniejący stereotyp słynnej próby hula hop, którą musi przejść każdy instruktor chcący otrzymać stopień harcmistrza, nie jest raczej oczekiwanym przykładem własnym starszych instruktorów dla młodszych. Może warto w takim razie porozmawiać o tym już na listopadowym Złazie? W końcu zarówno praca nad sobą jak i rozwój fizyczny stanowią nieodzowne elementy naramiennika wędrowniczego, a ostatni weekend listopada planujemy spędzić właśnie na dyskusji o tym, jak ma wyglądać wędrownictwo w naszej organizacji.

Michał Orlik

Lubelak na Górnym Śląsku, czyli aktualny Zastępca Komendanta Górnośląskiej Chorągwi Harcerzy, przez zdecydowaną większość swojej harcerskiej przygody związany z Lubelską Chorągwią Harcerzy. Kursant, następnie oboźny, a aktualnie Komendant Zgrupowania Kursów Dębowo-Pajęczych „Pajęczarnia”, które ukształtowało go jako instruktora. Prywatnie fan szeroko pojętego sportu, zawodowo trudniący się rekrutacją pracowników z branży IT.